

والخلاصة فان الحمية لم تعد تغني اليوم
نوعا من العذاب الذي كان يتعرض اليه
المحتجون في الماضي بل لقد صار بالامكان
تتبع الاطعمة وتوزيعها بصورة تجعلها
لا تختلف بحدود طعمها وحسن مذاقها عن
الاطعمة العادية الاخرى

الحمية رأس كل دواء

النزوية الطبية والصحية

لا بد من مراعاة نظامين أساسيين في
الحمية احدهما وجوب تأنيق المواد المغذية
اللازمة فيها لان الكثير من المرضى الذين
يصف لهم الطبيب الحمية يخطرون الى ملازمة
تناول بعض الاطعمة لمدة ستة شهور طويلة
فما لا يمكن الاكتمال بل انجز المصنوع من
خلاصة الدقيق وانواع الحساء والاطعمة
المشتقة من اللبن فقط بل لا بد من توزيع
الطعام بصورة تجعله يحتوي على جميع
الغذاء الغني بذلك لان الطعام الذي
تناوله عادة يحتوي على ما يريد من مادة
مادة من المواد الغذائية منها خصوصاً مادة
تتأول مختلف الاملاح المعدنية والفيتامينات
(وعلى الاخص احماض الامين) وغير ذلك
من المواد الاخرى . ويجب في الحمية تأنيق
جميع هذه المواد على شكل يتفق مع حالة
المرضى .

اما النقط الثانية في وجوب الانتباه
الى حسن طعم الطعام الموصوف في الحمية
فالمرضى يقدرونه للطعام مع الزمن اذا
ما اقتصر على تناول الاطعمة التي يقل فيها
الملح فيحاولون في هذه الحالة الامتناع عن
تناولها واكل الاطعمة الاخرى التي يحرمها
عليه الطبيب خفية .

ويجوز بالاصحاء ايضا الامتناع عن
الطعام او الامتناع عنه من تلقاء انفسهم في
حالة تخرجهم لان ذلك يساعد على تماثلهم
دون ان تنقل المعدة ويستعاض عنها عن المواد

آلة تصوير طبية - قلم حبر مبتكر

تقدم تكتيكية صناعة الفولاذ وتصنيف انتاجها

لندن (د ص ب) زنت صناعة
الفولاذ وتكتيكية الى حد كبير عقب الحرب
المالية الثانية في بريطانيا بصورة خاصة
ويقوم الان مشروع عظيم جديد على مقربة
من غلاسكو في اسكتلندا ببناء معامل تصنف
الفولاذ وتصنع فيه افعى انواع
الحاجات والاعراض كما تنتج هذه
المعامل مقدار ٣ ملايين ٢٠٠ ألف طن
من سائك الفولاذ الخاص .

وتستجرى الاعمال في مختلف مراحل
هذه الصناعة بصورة تلقائية صرف تستخدم
الادوات والاجزء الاوتوماتيكية بشكل
دقيق من ناحية رقابة الانتاج والاسراع
وصحة تصنيعة وسلامة العمل من شئسي
الوجه الهندسي والتكتيكية الحديثة ولقد
قدرت تقنيات انشاء هذه المعامل الجبارة
بمائة مليون جنيه استرليني .

اللة تصوير طبية بصورة
لندن - د ص ب - ابتكرت شركة صناعات
بريطانية طرازاً جديداً من الاقلام الحدية
طلاب المدارس فهو اثنان من قلم الحبر
الناشف المعروف وسيكون دون غطاء كما
هي الحال مع انواع الاقلام ذات الحبر
الجاف وسجل على اقليم الرصاص وذلك
للاسرار في تعليم الاولاد الكتابة بالحبر
بصورة سريعة وسيكون الاقلام عالية شديداً
في بريطانيا واسواق الاستهلاك العالمية
بالنظر لوفرة الاقلام التكتيكية في صناعة ولقواتمة
الجمة في ميدان التعليم .

لاول مره في الملكة
خيطان صوف جيكور الانجليزية الشهيرة

JAECER

تشكيلة من اجل الالوان

موهبر جيكور

حلم كل صيدة تحب الاناقة
خيطان صوف جيكور وماكنت بلساب الاوتوماتيكية لمصنات
زوروا - مرض شركة الشرق الاوسط للنسيجة -
شارع الملك حسين تلفون ٢٥٨٨

افضل سيجار

AGIO

الوكيل العام
في الملكة للهذرة الهامة

محلات السيل النخيت

شارع الملك حسين - عمان - ٥٦٠

ويحتاج الشخص العادي الى جرام
من الزلال لكل كيلو من وزنه في اليوم
اما الحوامل فانهن يحتجن الى زيادة نصف
هذه الكمية على الكمية العادية . وتحتاج
المرضعات الى ضعف الكمية العادية .

ويجب ان تكون اغلب مواد الزلال
التي يتناولها المحتج من المنتجات الحيوانية
اي من السمك واللحم واللبن والبيض
ويجب ان لا يقل عدد السعرات الحرارية
التي تحصل للحوامل عن ٢٥٠٠ سعرة في
اليوم على ان تكون ١٥٠٠ سعرة ما يتناوله
من المواد الزلالية على الاقل من زلال
الحيوان . ويقتضي في الايام الاولى للحمل
على معدل المواد الدهنية والكربوهيدرات
العادية ثم يعمد بعدها الى تقليل للسود
الدهنية ورفع كميات مواد الكربوهيدرات

تحسين وسائل

حفظ اللحوم وانتاجها وتصنيفها

لندن - د ص ب - يوشر بتأسيس
معد جديد خاص بالبحوث المتعلقة بتحسين
انواع اللحوم وخصائصها الغذائية وتصنيفها
على اساس اجناس الحيوان وستتاول هذه
البحوث الدراسات الخاصة بتحسين اللحوم
براسطة اختبار السلالات المؤهلة من
الاجناس الفريسة اللحوم من جهة والجودة
النوع من جهة ثانية وتستجرى هذه الابحاث
برئاسة الدكتور مينغرام من معد الابحاث
الزراعية في جامعة كيرديج وسيخصص المعهد
الجديد ايضا بمعالجة وسائل تخزين اللحوم
وحفظها وزيادة معدلات انتاجها .

دراسة افضل سبل

ادارة اعمال المزارع

لندن (د ص ب) - انشأت احدى
وابلات المزارعين في بريطانيا دراسات
خاصة من طراز تكتيكي وفني حديث
تتعلق بدروس افضل سبل ادارة المزارع
والاعمال الزراعية وكيفية تعريف
الانتاج والحفاظ عليه وتوضيحه وايضا
افضل الاسواق . وتغطي هذه الدروس
لن يهمهم الامر من المزارعين والمشتغلين
في ميدان العمل الزراعي مدة ثلاثة
اسابيع وتناول الدورات هذه مؤسسة
لثقله .

اعلان
صادر من محكمة صالح فابلس
في القضية الحقوقية رقم ٦٢٠٣٣٥٦
الى المدعي عليهما رشيد سليم ابو العيين
من صفد ونور الدين ابو العيين من صفد
بموجب مكان الاقامة
يقتضي حضوركما الى محكمة صالح
فابلس يوم الاحد الواقع في ١٠-١١-١٩٦٣
الساعة الثامنة صباحا للرد على الدفوع التي
اقامها عليكما تلك الامانة العربية المحدود
بنايلس بطالكما فيها ببلغ مائة دينار عدا
عن الرسوم والمصاريف التي اودع نسخة
منها في قلم المحكمة
وان لم تحضرا او ترسلوا وكلاء عنكما
تجري محاكمكما غيابيا
تحريرا في ١٤-١١-١٩٦٣
رئيس قلم صالح فابلس
خليل فاضل السامري

مراسل هذه الجريدة
في نابلس
ممنوح صبح عبد الحق
واخوانه
مواصلو صفد وكلاء املاكت

الروا الطبي مع التفاح او الفواكه الاخرى
لان ذلك يساعد على ادراك البول وطرد
السوائل الفائضة من الجسم وتوجد اليوم
بعض العقاقير الفيدة التي تساعد على طرد
الماء الزائد من الجسم ولكنه يجب ان لا يمد
المرضى الى تناولها لايار شاد الطبيب
ويقتضي على جميع المصابين بمرض القلب
تقادي تناول الحماض التي سبب انتشار
الغازات في المعدة والامعاء لان ذلك يولد
خطرا على الحجاب الحاجز وبالتالي على
القلب فيبقى حركته .

وقد كان الانجليي يكتنح اول من
اخرج لائحة خاصة عن انواع الاطعمة المفيدة
في ازالة السموم وتخفيف الوزن فوف
الاكثار من تناول الفاكهة واللحوم الخالية
من الدهن والقليل من الحيز وضع تناول
الحلوي والدهن . وتستند اليوم الحمية
المروقة باسم « حمية هولبود » على نفس
القاعدة ويمكن اعداد اطعمة من هذه المواد
لا تفل في جودة طعمها عن جودة طعم
المأكولات العادية .

في ان من مساوي هذه الحمية انها
تكبد الجيب نفقات كثيرة . ويمكن تخفيف
السمنة ايضا بتخصيص ايام معينة يتعق
خلالها عن تناول الاطعمة المشبعة وحررها
في نوع واحد فيستطيع الجسم اثناء الحصول
على العناصر الغذائية الضرورية . مشمل
الزلال والاملاح المعدنية والفيتامينات
ويقتصر هنا على تناول الفاكهة او عصيرها
الطازج او تناول الحماض الفسيرة الطبية
خلال يومين من كل اسبوع

ويمكن تخصيص ايام اخرى من ايام
الاسبوع لتناول اللبن ومشتقاته فيؤدي
ذلك الى نفس المهمة ايضا . واذا ما اضيفت
الى هذا الطعام شريحة من اللحم المشوي
الحالي من الدهن او بيضة مسلوقة او فنان

وهذا الطبيب لمرض الكليتين او القلب
الاطعمة الحالية من الملح او التي لا تحتوي
الا على شيء قليل منه ولكنه يصعب التمسك
بهذه الحمية الا في بعض الاحوال الاستثنائية
في حالة الاصابة بمرض الاستسقاء مثلا
حيث يتجمع الماء في الجسم دون ان يذره
عن طريق الكليتين ويعود سبب منع الطبيب
المرضى عن تناوله الاطعمة الحاوية على الملح
الى ان هذا يمنع خروج الماء من الجسم
ويقتضي في الاحوال الحادة تناول الحيز
والزيادة الحالين من الملح والا يكتفي
بتقليل كميات الملح في الطعام والاستماعة
منه بعض التوابل الخفيفة . ويقتضي هنا تناول

لكر
ورق التواليت الذي يناسب
جميع الطبقات
السعر ٤٥ فلسا
منع اوروبا



المصبغة الوطنية الكبرى
عمان - شارع الملك حسين - دة معه التهفة
على اتم استعداد لغسل الملابس ، وكوبا يارسر ما يمكن على احدث الماكينات
البخارية كما وانها على استعداد ارثي وصيغ جميع اللابس على احدث الطرق
التيه خلال ٢٤ ساعة من استلامها .

THE NATIONAL LAUNDRY
DRY CLEAN
KING HUSSEIN STREET
NEAR AN-NAHDA EDUCATIONAL INSTITUTE

جريمة تكشف بعد اربعة قرون

لم يخل الا مؤخرا مقتل الملك اريك
الاربع عشر ملك السويد في عصر النهضة
التي اصطلح في ذلك الوقت على وصفها
يوحنا الثالث . . . وقد قتل الملك اريك
الاربع عشر اثناء اعتقاله مما له وحشية
وقد بدأت البحوث العلمية في السويد حول
اثبات مقتل الملك اريك عام ١٩٥٨ بعد
فتح قبره في احدى الكنائس التي قد درست
الطعام وفحص الشعر البقي بوجه آخر
ما وصل اليه العلم هذا الخصوص وقد ثبت

وجود مادة الزرنيخ السامة في جسم الملك
تدريب مجاني
في احدى اقسام
التي تخرج المعلنين الصناعيين فيها من
ابناء البلدان النامية ويقال على هذه
المؤسسة اسم مركز تشييد التدريب المهني
التابع للمؤسسة الانجليزية للبلدان النامية وكان
اول العمال الاخصائيين الاجانب الذين
اشتركوا في حلقات التدريس الاولى في
٣٧ عاملا اخصائيا من تايلندا وايران
وافغانستان .

بيت للإيجار

معرض للإيجار يتوقف من ثلاث غرف وليوانين ومناقع عرية وافرنية
واقع على جبل الحسين يمان على الشارع العام غرب عفر شرطة الحسين وفي
مكان عال مشرف على العاصمة .
المراجعة مع تلفون ٢٢٩٠٥

اعطوني
4711
Eau de Cologne
٤٧١١
الكولونيا الألمانية الشهيرة

في سنة ١٧٩٢ صنعت لأول مرة
كولونيا (٤٧١١) الاصيلة
وما تزال حتى الان تصنع
حسب التركيبة السرية
الاصيلة بوقد عوت شهرتها
العالم اجمع بطراوتها ،
وقاوتها ، وشبابها وما
يمتد في النفوس من
نشوة والتعشش .
لطيها للاخضرين ،
واستعملها ات في
الطر للتأني للجليل
الطابع .

في سنة ١٧٩٢ صنعت لأول مرة
كولونيا (٤٧١١) الاصيلة
وما تزال حتى الان تصنع
حسب التركيبة السرية
الاصيلة بوقد عوت شهرتها
العالم اجمع بطراوتها ،
وقاوتها ، وشبابها وما
يمتد في النفوس من
نشوة والتعشش .
لطيها للاخضرين ،
واستعملها ات في
الطر للتأني للجليل
الطابع .

الاردن

المحادثات الاستطلاعية حول مشكلة برلين
اتصالات بين امريكا وروسيا للتهدئة لاستئنافها

واشنطن - ذكر المسؤولون الاميركيون في واشنطن ان الولايات المتحدة والاتحاد السوفياتي قد استأنفا محادثاتهما الاستطلاعية حول مشكلة برلين في المستقبل القريب.

وتقوم الحكومة الاميركية بدراسة اقتراح سوفياني جديد حملته المسق شوى كوهلر السفير الاميركي في موسكو الذي وصل الى واشنطن اول امس.

ويبدو الاقتراح السوفياتي الى عقد اجتماع بين المسق دين وزير الخارجية الاميركية المسق فانولي دوبرينين السوفياتي في واشنطن ليبحث فيما اذا كان باستطاعتها ايجاد اساس للتفاوض بشأن مشكلة برلين وقد تبادلت الولايات المتحدة مع كل من بريطانيا وفرنسا والمانيا الغربية في موضوع الاقتراح السوفياتي الجديد.

واضحك مع الاصدقاء
وجد خادم وهو يكس خيرة بيده ورقة من ذات العشرة ريالاً قسماً لسيده وقال سيده خذها مكافأة لك على امثالك ..

وبعد ايام قد السيد صاحبه الدمية وسال الخادم فقال له قد وجدتوا اخيراً مكافأة لي على اماتي ..

الصديق : ما هي آخر صورة رسلتها للشار : رسمت صورة رجل بلغ وجهه من الدقة حداً كبيراً جعلني احق له راسه كل اسبوع

جاء رجل الى جينا يطلب معان يقرضه حماراً لينقل عليه بعض الاغذية فاعتذر جينا بان الحمار ليس في البيت هذه اللحظة نرى الحمار قال الرجل يا جينا كيف تقول ان الحمار ليس بالبيت قال جينا عيب امرك انضق الحمار وتكذبي انا ..

محمد موسى الحارثي - الطائف

الى الطلاب والطالبات
الى العامل والموظف
الى الاديب والمثقف

بنامية قرب حلول عيد الفطر السيد انتظروا مفاجأة تكتبها الفكر العربي

انتظروا
مدير المكتبة
ممدوح عبد الحق

اشهر بيرا في العالم

Famous Dutch Beer
ZHB

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

مؤتمر نزع السلاح بلفظ انفاسه كندي وخروشوف يستطيعان دفع المؤتمر نحو النجاح

السلح الدولي المتقد حالياً في جنيف قد وصلت الى نقطة جمود . وقالت ان الرئيس الاميركي كينيدي والمسوق خروشوف رئيس الحكومة السوفياتية فقط يستطيعان دفع هذا المؤتمر نحو احراز تقدم ملموس .

وقالت هذه المصادر انها لا ترى اية بوادر لاحراز تقدم في المحادثات في الوقت الحاضر . وكان للمندوبين الاميركيين قناتهم للاتحاد

المدرسة الفائزة بطولة الريشة الطائرة في لواء البلقاء
عمان - اريد - فازت مدرسة الاميرة هيا يوم اول امس بكأس البطولة الوجيهة للريشة الطائرة بين المدارس الابتدائية في لواء البلقاء .

هذا وقد جرت مباراتان بكرة السلة يوم امس واول امس بين فريق نادي الشباب الرياضي باريد من جهة وفريق الرمثا ودار المعلمين بجواره اريد من جهة اخرى وقد تغلب فريق نادي الشباب على الفريق الاول بـ ٢٧ اصابة مقابل ٢٥ اصابة وتغلب على الثاني بتعسين اصابة مقابل ٢٢ اصابة .

بناء طابق ثان
لمستشفى الامير حسن بنجلين
جنين - قررت وزارة الاشغال العامة طرح عطاء بناء الطابق الثاني لمستشفى الامير حسن في جنين في نهاية الشهر الحالي . وذكرت مصادر الوزارة انه سيطلب من المهندسين تنفيذ بناء هذا الطابق بأسرع وقت ممكن .

الاشرة الجوية
عمان - يكون الجو مائلاً بين معتدل الى غائم جزئي وتكون الرياح ما بين الجنوبية الغربية والغربية المعتدلة الى الشديدة وترتفع درجة الحرارة قليلاً .

ينبوع السعادة
لا تحسبن سعادة الدنيا بيسا تحوي يدك من القسي فيقول ان السعادة باليقين وبالرضا وهما دعام لا يسكاد يعيل والقلب ينبوع السعادة ان بعض منه فليس لها اليك سبيل احمد هيب

اللجنة الكشفية - بقية
في الجوائز وتوحيد الصفات الكشفية في البلدان العربية وكذلك البحث في جدول اعمال المؤتمر الكشفية الدولي المقبل الذي سيعقد في رودس صيف هذا العام بالاضافة الى عدد من الامور المتعلقة بالنشاط الكشفية العربي .

قبول استقالة - بقية
وكان قد اعلن في دمشق صباح امس ان الدكتور الطويل والسيد الحبيب وهما من الاخوان المسلمين قدما استقالتهم الخطية الى السيد اسعد الكوراني رئيس الوزراء بالوكالة .

القتال في اليمن - بقية
بصف قرية باق وعدد من القرى اليمنية بتنايل التناوب المعركة فدمرت المساجد والمنازل والموارد .

هذا وتوالي القوات الملكية تقدمها واتصاتها في مختلف الميادين . فاستمرت القوات المصرية الى اخلاء موقع جيب كما قامت قيلة خولان بهجامة القوات المصرية المرافقة بالقرب من وادي ساقين ثم هاجمتها مرة اخرى عن طريق حلاش بالقرب من مركز ساقين والحقت بها خسائر فادحة وقتلت اثنين وعشرين ضابطاً وجندياً وأسرت خمسة وعشرين آخرين كما استولت على بيت كان مملوفاً بالذخيرة والاعطية الحربية .

وقالت اذاعة الملكة المتوكلية اليمنية ان القيادة المصرية في صنعاء هبطت الى الانعام من قبله خولان بنرب في اها وموارها باقتبال المعركة .

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

التوتر القائم حول اتحاد مالاسيا توقع تدخل الامم المتحدة لتخفيف حدة

ثيودلي - صرح المسق تاراسيان احد مساعدي اوقات سكرتير عام الامم المتحدة في ثيودلي اس ياته من المتوقع ان تقوم الامم المتحدة بتخفيف حدة التوتر القائم في جنوب شرقي اسيا حول اتحاد مالاسيا المقترح .

وقال ان هدف الامم المتحدة هو ازالة التوتر في اية منطقة من العالم .

واضاف يقول انه اثناء محادثاته التي اجراها في كل من سنغافورة وللايو واندونيسيا حول هذه المشكلة لم يجد اية معارضة من هذه الدول في حال قيام الامم المتحدة باتخاذ عمل مالا لالة التوتر .

الحركة السياحية
اوبد - وصل الى الاردن من طريق الرمثا امس مئة وعشرة سيلح لزيارة الاماكن الاثرية والمقدرات ووصل الى مطار القدس امس ايضا اربعون ضابطاً كما زار الخليل امس حوالي مئة سائح من مختلف الجنسيات

اسمهم للبيع
مطروح للبيع مئة سهم من اسمم شركة كهرباء لواء عمان الخاصة المحدودة يرجى من يرغب في شرائها مراجعة

الاستاذ انيس نصر - جريدة الاردن - عمان - تلفون ٢٥١٨٨

بشرى للقراء العرب
صدر حديثاً
(١) باب الثقافة والادب
للكاتب الاردني محمد احمد حماد
الثمن ٦٠٠ فلس
بما في ذلك رسوم البريد

(٢) الرواية العالمية
مرفعات وبذخ
٦٠٠ فلس بما في ذلك رسوم البريد

(٣) قبح في رداء الليل
رواية للكاتب السعودي ابراهيم الناصر
الثمن ٥٠٠ فلس بما في ذلك رسوم البريد

ويمكن ارسال الكتب الثلاثة معاً مقابل دينار ونصف يرسل بحالة الى دار القومية العربية للثقافة والنشر ب ٢٤١٥ - القاهرة .

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

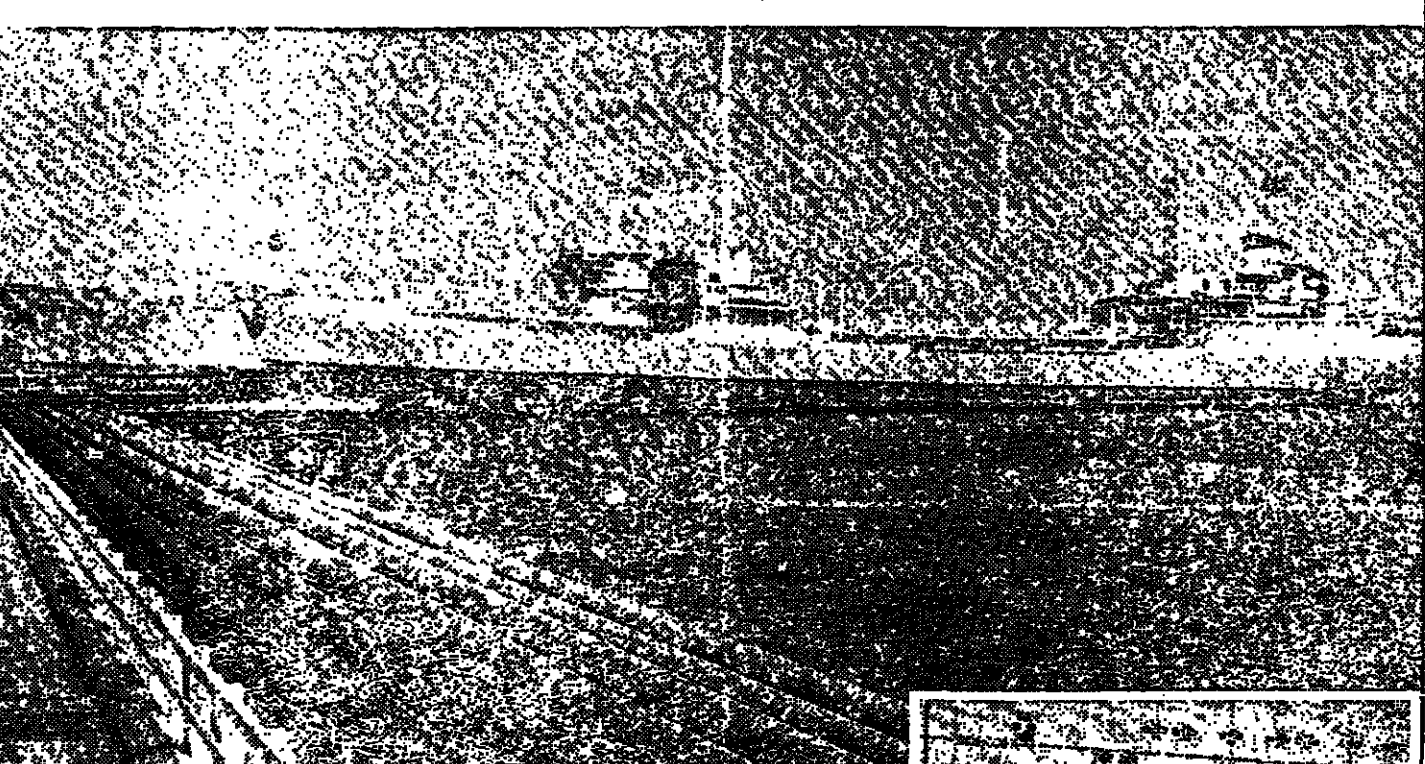
الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

الوكلاء: علات الياس الجيب

رجال الأرامكو



حبسك ان تحرك مفتاح التحويل . . . حتى يتدفق الزيت - بكميات جسيمة تقدر بالآلاف البراميل - من خزانات التخزين الى بطون ناقلات البترول الراسية في مصب الأرامكو بميناء رأس تنورة .

ذلك انه قبل ان ينساب الزيت الى قلب باخرة من ناقلات البترول ، فان مفتاح التحويل المبرمج إلكترونياً تفتح صمامات في انابيب التحويل لتبدأ من ثم عدادات تدار إلكترونياً بتسجيل كميات الزيت المتدفقة في خزانات الباخرة .

وما السيد سالم بن عبد الله بن سالم (انظر الصورة) الا واحد من مهرة العمال المقدمين في مركز ضخ الزيت الخام في رأس تنورة . فلقد تدرج السيد سالم منذ التحاقه بالأرامكو في عام ١٩٥٣ في عدة اعمال وتقلب في وظائف شتى منها اشتغاله قياساً متدرجاً ونخبه مرفأ على رصيف التحويل وشغلا في حقل الخزانات .

هذه الخبرة السابقة مضافاً إليها مثابته وانكسابه ساعات وساعات على الدرس والتحصيل في مراكز التدريب الصناعي التابعة للشركة . . . كل هذا قد اكسب سالماً المعرفة والخبرة والمهارة اللازمة لنقل الزيت من خزانات التخزين الى ناقلات البترول .

شركة الزيت العربية الأمريكية - الظهران - المملكة العربية السعودية